

العتبة العباسية المقدسة
حيدرة
١٠
مجلة شهرية تعنى بشؤون الفتيان
تصدر عن قسم الشؤون الفكرية والثقافية - شعبة الطفولة والناشئة
العدد ١٠ - شهر رمضان ١٤٣٧ هـ - تموز - ٢٠١٦ م
الله اكبر
الشهيد محمد كاظم
الشهيد عباس صادق
الشهيد علي حسين
الشهيد كريم سالم
الشهيد علي عقيل
الشهيد سيف قاسم
الشهيد حميد جاسم
الشهيد ليث جواد
الشهيد احمد حسن
الشهيد طالب مجيد
الشهيد حبيب بدر
الشهيد ضياء عمار
الشهيد حسين حسن
محمد خلف
الشهيد محمد زيد حاتم
الشهيد زيد باقر جاسم
الشهيد باقر عباس حسن
الشهيد عباس مهدي سمير
الشهيد مهدي زياد نعمه
الشهيد زياد احمد محمد
الشهيد احمد كرار سلام
الشهيد كرار موفق هاشم
الشهيد موفق فراس توفيق
الشهيد فراس مؤيد ضياء
الشهيد مؤيد ناظم حسين
الشهيد ناظم كرار يوسف
الشهيد كرار















العدد العاشر

الإشراف العام
عقيل عبد الحسين الياسري

رئيس التحرير
علي البدري

هيئة التحرير
أحمد الخالدي
مرتضى العظيمي

المشاركون
حسن الجوادي
لبيب السعدي

التدقيق اللغوي
مصطفى كامل محمود

رسوم
كمال الباشا
عباس راضي
مهند حسن

كاريكاتير
عودة الفهداوي

التصميم والاخراج الفني
علي عوني الربيعي



+964 770 673 3834
+964 790 243 5559
+964 760 223 6329
www.DarAlkafeel.com

المطبعة: العراق ـ كربلاء المقدسة ـ الإبراهيمية ـ موقع السقاء ٢
الإدارة والتسويق: حي الحسين ـ مقابل مدرسة الشريف الرضي

كاريكاتير

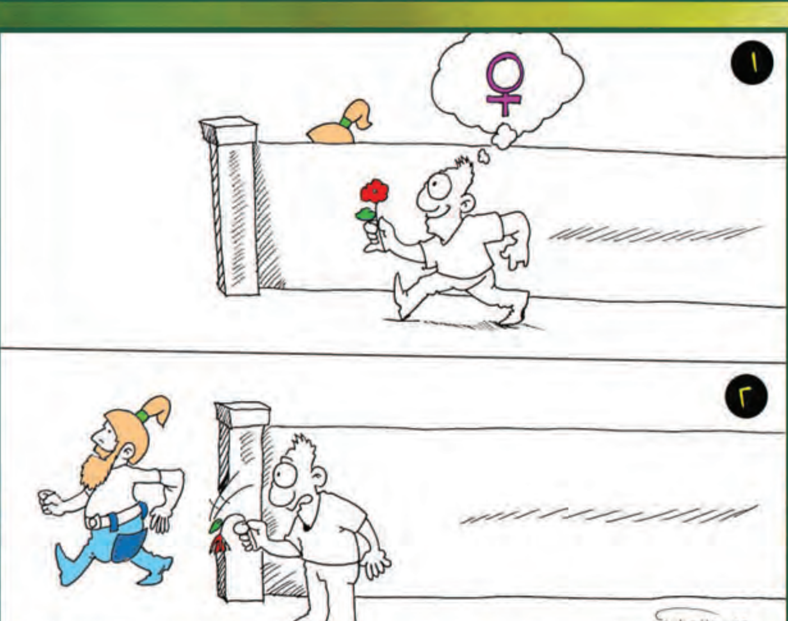
كُن أنت التغيير

الكثير من الشباب غير راضين عن واقعهم ويريدون العيش في مكانٍ آخر فيبدؤون بالتفكير في الهجرة والبحث عن وطنٍ آخر ، فيقضي عمره رحّالاً بين البلدان يتنقّلُ من بلدٍ إلى بلد ومن بيتٍ إلى بيت لايملك أصدقاءً ولا جيراناً يعيشُ الغربة في كلِّ يوم ولا يجد الاستقرار في حياته أبداً ، أما البعض الآخر من الشباب عندما لا يكون راضياً عن واقعه يعمل على تحسينه ويبادر الى تغيير كل ما فيه من خطأ فيكون عنصراً بنّاءً في مجتمعه ومساعداً لإخوته وسانداً لهم فيكوّن علاقات قوية بكلِّ الناس من حوله ويُصبح لديه الكثير من الأصدقاء، ويكون قد ساهم في صناعةِ وطنٍ أجمل، له ولكل من حوله وتكون أيامه مُثمرة ، وأنتَ عزيزي الشاب فكّر في تطوير قابلياتك ومهاراتك لتستطيع أن تكون قادراً على تغيير واقعك وواقع وطنك فأنت الثروة الحقيقية في هذه البلاد ، فلو فكّر كلُّ فردٍ منّا في تطويرِ ذاته وكان عنصراً يعمل على نشر الخير و مساعدة الآخرين سنصنع وطناً أجمل من كل الأوطان يتمنى كل الناس العيش فيه. التغيير الحقيقي يبدأ منك أنت اذا قررت أن تتغير فسيتغير كل العالم من حولك

• رئيس التحرير







وهمان و فهمان

سيناريو: علي البدري
رسوم: مهند حسن





٥
اعتقد أن قفازات الملاكمة هذه من النوع غير الجيد ولا تناسب المنافسات
يجب أن نسأل من له خبرة في هذا المجال
إنها نوعية ممتازة للمنافسات خذوها ستفيدكم كثيراً اعتمدوا عليَّ يا أصدقائي
انتظر يا عمّار لا تشتر هذه النوعية إنها لا تناسبنا فقد أخَبرني صاحب المحل أنها للتدريب فقط وليست للمشاركة في المنافسات.
هل تريد أن تخدعنا أيها الولد
لقد أراد المساعدة فقط يا شباب ، نحن نعتذر لكما
هذه عواقب وصيتك لي .. لقد أخبرتني أن تساعد كل من يطلب المساعدة
ساعدهم في الأشياء التي تعرفها يا وهمان وليس فيما ليس لك به علم ، (لَا خَيْرَ فِي الْقَوْلِ بِالْجَهْلِ) يَا أخي

الشريف الرضي

رضوان الله تعالى عليه

ولادته ونشأته :

ولد محمد بن الحسين بن موسى الملقب بالشريف الرضي(رضوان الله تعالى عليه) في بغداد في سنة (٣٥٩هـ = ٩٧٠م) وينتهي نسبه الى الامام علي بن أبي طالب (عليه السلام)

نشأ وترعرع في بغداد وقد تتلمذ على أكابر علماء عصره حتى أصبح أديبا بارزا وشاعراً شهيرا، وفقيها متبحرا، وكان عالي الهمة، شريف النفس.

ألف الشريف الرضي (رضوان الله تعالى عليه) كتباً كثيرة كان اهمهما كتاب (نهج البلاغة) وهو ماجمعه من خطب وكلمات الامام علي (عليه السلام) .

مواقفـــــــه

رغم التضييق والملاحقة التي طالت عائلة الرضي (رضوان الله عليه) من قبل السلطة والتي أدت الى سجن والده في (قلعة اصطخر) وحتى بعد اطلاق سراحه ظل التضييق على هذه الاسرة العلمية وبعد ذهاب فترة حكم (عضد الدولة) اعاد الحاكم الذي جاء بعده منصب نقابة الاشراف لوالد السيد الرضي (رضوان الله عليه) والذي تخلى عنه الى ولده بسبب كبر سنه وبهذا اصبح الشريف الرضي (رضوان الله عليه) نقيب الاشراف وهو في عمر ٢١ سنة ، ثم أسس مدرسة ومكتبة دار العلم ليكمل مسيرة والده العلمية فكانت هذ المدرسة من أوائل المدارس الدينية التي أسست في بغداد واستمرت في العطاء حتى بعد رحيل السيد الرضي (رضوان الله عليه) من خلال إشراف أخيه السيد المرتضى وقد تخرج من دار العلم علماء كبار ومنهم شيخ الطائفة محمد بن الحسن الطوسي (قدس سره).

وفاتـــه

كانت وفاة الرضي (رضوان الله عليه) يوم(٦ من محرم ٤٠٦ هـ، الموافق ١ تموز ١٠١٥م) في بغداد وقد اختلف المؤرخون في مكان دفنه فمنهم من يقول أنه دفن في منزله بمحلة الكرخ في بغداد وهناك قول بأن السيد المرتضى نقله إلى مشهد الكاظمين ودفنه بجوار الإمام موسى الكاظم (عليه السلام) ومنهم من يقول أنه نُقل إلى كربلاء ودفن بجوار قبر والده .

كتاب خصائص الأئمة عليهم السلام

من أوائل الكتب التي ألفها الشريف الرضي (رضوان الله تعالى عليه) هو كتاب خصائص الائمة (عليهم السلام) وكان الرضي (رضوان الله تعالى عليه) ينوي ان يكمل هذا الكتاب كسلسلة يبدؤها بالامام أمير المؤمنين (عليه السلام) وينهيها بالامام الحجة بن الحسن العسكري (عجل الله فرجه الشريف) لكنه (رضوان الله عليه) لم يكمل باقي السلسلة وأكتفى من كتابه بذكر خصائص امير المؤمنين (عليه السلام) لأن هذا الكتاب خلق لدى الرضي (رضوان الله تعالى عليه) دافعاً قوياً في جمع خطب وكلمات امير المؤمنين (عليه السلام) حيث لم يجد كتاباً يهتم بهذا الجانب واستجابة لطلب تلاميذه واصدقائه فشرع بعد هذا الكتاب بتأليف كتاب (نهج البلاغة) الغني عن التعريف ويذكر الشريف الرضي (رضوان الله تعالى عليه) ذلك في مقدمة كتاب نهج البلاغة حيث يقول :

(كنت قد بوبت ما خرج من ذلك أبوابا، وفصلته فصولا، فجاء في آخرها فصل يتضمن محاسن ما نقل عنه عليه السلام، من الكلام القصير في المواعظ، والحكم، والأمثال، والآداب، دون الخطب الطويلة، والكتب المبسوطة، فاستحسن جماعة من الأصدقاء ما اشتمل عليه الفصل المقدم ذكره، معجبين ببدائعه ومتعجبين من نواصعه)، وقد ضم كتاب خصائص الائمة (عليهم السلام) بين دفتيه العلم الكثير، والأدب الجم، والحيوية الفكرية، وتداوله العلماء والمؤلفون على امتداد التاريخ، ونقلوه واستنسخوه وأكثروا من نسخه، وحافظوا عليه إلى يومنا هذا .

وقد ذكر الرضي في كتابه هذا بعضاً من خصائص أمير المؤمنين (عليه السلام) وأورد فيه فضل زيارته (عليه السلام) والاشعار التي قيلت حين نصبه النبي (صلى الله عليه واله) خليفة ووليا للمؤمنين من بعده في يوم الغدير وكذلك بعض خصائصه كرد الشمس ومبيته في فراش النبي (صلى الله عليه واله) وغيرها من الخصائص التي لم تذكر لغيره (عليه السلام) .





يجب أن يعرف المكلف ماذا يفعل اذا ما تناول مفطراً من المفطرات.
وينقسم جواب ذلك الى قسمين :
القسم الاول / لو تعمّد الصائم فارتكب أو تناول احد المفطرات التي ذكرناها في العدد السابق يجب عليه الامساك (وهو الامتناع عن المفطرات) حسب التفصيل التالي:
أ- اذا بقي على الجنابة متعمداً الى طلوع الفجر يجب عليه أن يمسك في باقي النهار بقصد القربة.
ب- اذا تعمّد الكذب على الله سبحانه وتعالى أو على رسوله (صلى الله عليه واله)؛ والكذب على الله ورسوله هو أن تتكلم بكلام فتقول (قال الله او قال الرسول أي أن تنسب قولا تعتقد أنه من القرآن او السنة النبوية) والافضل أن تقول: (قال الله في كتابه ما مضمونه .... وتكمل الحديث)، وكذلك اذا تعمد استنشاق الدخان او الغبار الغليظين يمسك بقية النهار بنية (رجاء المطلوبية).
جـ- واذا افطر باحد المفطرات الاخرى (امسك بقية يومه تادباً برجاء المطلوبية). ويجب عليه بالاضافة الى ذلك أن يقضي اليوم الذي أفسد صومه بالافطار وأن يؤدي الكفارة اما بتحرير رقبة أو باطعام ستين مسكيناً أو بصوم شهرين متتابعين عن كل يوم أفطره سواء أكان افطاره بشيء محلّل كشرب الماء أم بشيء محرم كشرب الخمر.
القسم الثاني / اذا أفطرت يوماً من شهر رمضان لعذر كالمرض المانع من الصوم أو السفر مثلاً فيجب عليك القضاء وذلك بأن تختار يوماً من أيام السنة غير العيدين فتصومه عوضاً عن ذلك اليوم الذي مرضت فيه أو سافرت فيه.



النظر والتفكر

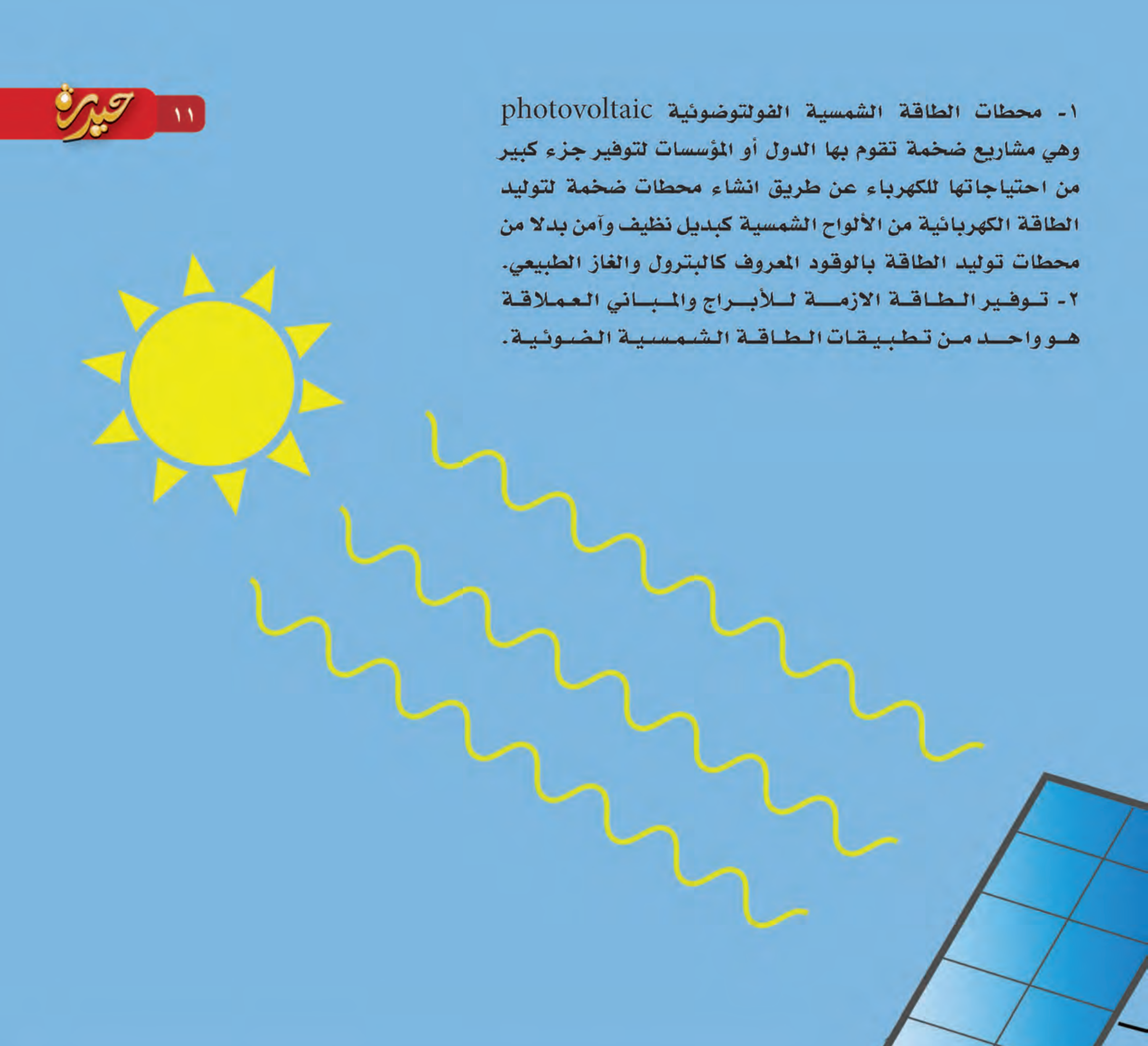
خلق الله عز وجل للانسان عقلاً مفكراً وأودع فيه قابلية التمييز بين الاشياء خيرها وشرها وقد ورد عن الامام الباقر(عليه السلام) أنه قال: (لما خلق الله العقل استنطقه ثم قال له: أقبل فأقبل ثم قال له: أدبر فأدبر ثم قال: وعزتي وجلالي ما خلقت خلقا هو أحب إلي منك ولا أكملتك إلا فيمن احب، أما إني إياك آمر، وإياك أنهى وإياك اعاقب، وإياك اثيب)، وهذا يعني أنه لا يكتمل دين المسلم بغير العقل وقد منحنا الله تعالى قوة التفكير، وأمرنا أن نتفكّر في خلقه، ونتدبر في حكمته واتقان تدبيره في آياته في الآفاق وفي أنفسنا، قال تعالى: (سَنُرِيهِمْ ءايتنَا فِي الآفاقِ وَفِي أنفُسهم حتَى يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَهُ الحَقُّ) فصلت. وقدذم المقلّدين لآبائهم (أي المتبعين لدين آبائهم بغير تعقل وبدون دليل) بقوله تعالى: (وَإِذَا قِيلَ لَهُمُ اتَّبِعُوا مَا أَنْزَلَ اللّه قَالُوا بَلْ نَتَّبِعُ مَا وَجَدْنَا عَلَيْهِ آبَاءَنَا أَوَلَوْ كَانَ الشَّيْطَانُ يَدْعُوهُمْ إِلَى عَذَابِ السَّعِيرِ) لقمان الاية ٢١، فلابد أن نتحرى عن صحة اعتقادنا ولا نأخذه جاهزاً ممن سبقنا، اضافة الى إنَ عقولنا فرضت علينا النظر في الخلق ومعرفة خالق الكون، وما ورد في القرآن الكريم من الحث على التفكير واتّباع العلم والمعرفة فهو تأكيد على هذه الحرية الفطرية في العقول ومذكر للنفوس على ما فطرت عليه من الاستعداد للمعرفة والتفكير. فلا يجوز أن يتّكل الانسان على تقليد غيره من الاباء أو أي أشخاص آخرين، بل يجب عليه أن يفكر ويتأمَّل، وينظر ويتدبَّر في أُصول اعتقاداته المسماة بأصول الدين التي أهمَها: التوحيد، والنبوة، والامامة، والمعاد ولا يصح التقليد فيها لأن التقليد محصور في فروع الدين فقط من العبادات والمعاملات كالصلاة والصوم والعقود والمواريث وغيرها.

تطبيقات الطاقة الشمسية الكهروضوئية

تعد الطاقة الشمسية من أهم مصادر الطاقة النظيفة التي بدأ الانسان استخدامها لتكون بديلاً لمصادر الطاقة المعروفة وتطبيقات الطاقة الشمسية عديدة ومتنوعة لكن ما يهمنا الان هو الطاقة الضوئية للشمس والتي يمكن تحويلها الى طاقة كهربائية فهي الاكثر انتشارا وتطورا في الوقت الراهن وتتم من خلال الألواح الشمسية (الفولتوضوئية) او ما يعرف بـ Photovoltaic panels)) والتي تستخدم في توليد الكهرباء من ضوء الشمس بطريقة مباشرة. وقد استطاعت العديد من الشركات المنتجة لالواح الطاقة الشمسية الفولتوضوئية Photovoltaic في السنوات القليلة الماضية تطوير انواع وانظمة الطاقة الشمسية الفولتوضوئية بشكل كبير مما جعل حلول الطاقة الشمسية أكثر نجاحاً من الماضي بكثير وأكثر كفاءة وأعلى جودة، ولكننا في هذا الموضوع سنتحدث عن تطبيقات الطاقة الشمسية الأحدث بالنسبة لحلول الطاقة الشمسية الضوئية.

١- محطات الطاقة الشمسية الفولتوضوئية photovoltaic وهي مشاريع ضخمة تقوم بها الدول أو المؤسسات لتوفير جزء كبير من احتياجاتها للكهرباء عن طريق انشاء محطات ضخمة لتوليد الطاقة الكهربائية من الألواح الشمسية كبديل نظيف وآمن بدلا من محطات توليد الطاقة بالوقود المعروف كالبترول والغاز الطبيعي.

٢- توفير الطاقة الازمة للأبراج والمباني العملاقة هو واحد من تطبيقات الطاقة الشمسية الضوئية.



٣- الالواح الشمسية على اسطح المنازل وهو نظام انتشر كثيرا في الآونة الأخيرة في بعض الدول.

٤- استخدام الألواح الشمسية لتوفير الكهرباء اللازمة لانارة الشوارع وهي أحد أهم تطبيقات الطاقة الشمسية حيث انها ليست فقط توفر طاقة نظيفة ومجانية ولكنها ايضا توفر تكاليف الاسلاك الممدودة في الشوارع.

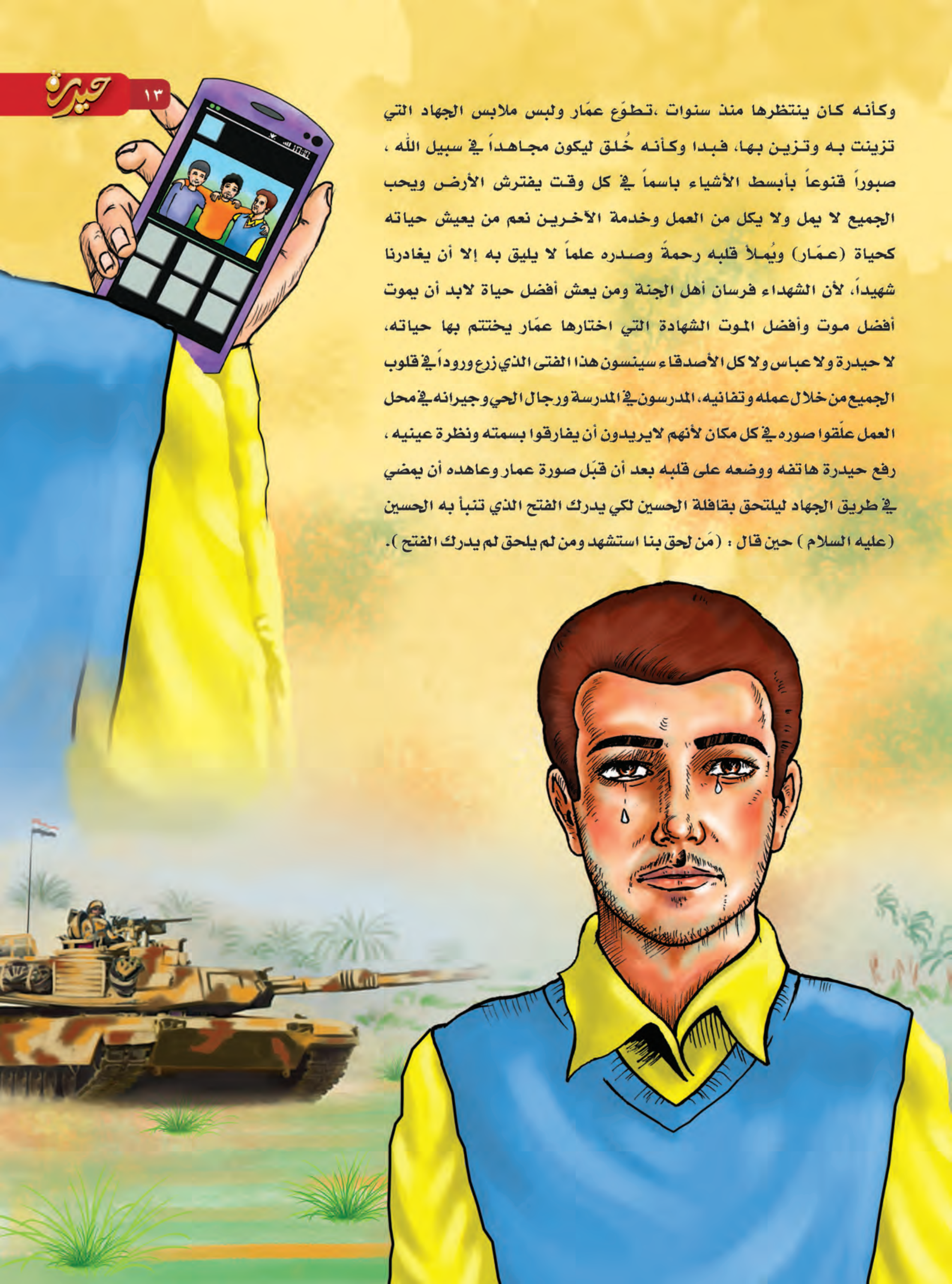
وقد دخلت تطبيقات الطاقة الشمسية الى كثير من احتياجات الانسان المعاصر فأستخدمت في انارة الديكور وصناعة مصابيح زينة في الحدائق واستخدمت في كاميرات المراقبة كذلك استخدمت في بعض الصناعات الخفيفة المحمولة كبعض الساعات والهواتف وشواحن الهواتف وغيرها.

المدركون الفتح

رسم : علي رستم
نص علي البدري



كان يقلب الصور في هاتفه ويستذكر موقف كل صورة مرت به، يسمع الضحكات عندما يشاهد صورها، يشُم عطر الزهور التي يحملها عمّار الذي يقف بجانبه، بكل هدوء وانسيابية كانت دموع حيدرة تنزل على خديه على عكس النار التي تضج في داخله وهو يتذكر صديقه عمّارا الذي استُشهِد دفاعاً عن العراق ومقدساته، عمّار كان فتى في عمر ١٧ سنة لكن وعيه وعلمه وسعة قلبه توحي إلى أنه أكبر من ذلك بكثير، وكأن عمره ألف عام من الحكمة، وألف عام من العلم والمعرفة ، و١٤٠٠ سنة من الوعي الحسيني بالتضحية والجهاد في سبيل الله، كان خدوماً مطيعاً لا تفارق الابتسامة شفتيه، عندما هجمت عصابات داعش على العراق وأصدرت المرجعية الدينية فتواها التاريخية بالدفاع الكفائي،



وكأنه كان ينتظرها منذ سنوات ،تطوّع عمّار ولبس ملابس الجهاد التي تزينت به وتزين بها، فبدا وكأنه خُلق ليكون مجاهداً في سبيل الله ، صبوراً قنوعاً بأبسط الأشياء باسماً في كل وقت يفترش الأرض ويحب الجميع لا يمل ولا يكل من العمل وخدمة الآخرين نعم من يعيش حياته كحياة (عمّار) ويُملأ قلبه رحمةً وصدره علماً لا يليق به إلا أن يغادرنا شهيداً، لأن الشهداء فرسان أهل الجنة ومن يعش أفضل حياة لابد أن يموت أفضل موت وأفضل الموت الشهادة التي اختارها عمّار يختتم بها حياته، لا حيدرة ولا عباس ولا كل الأصدقاء سينسون هذا الفتى الذي زرع وروداً في قلوب الجميع من خلال عمله وتفانيه، المدرسون في المدرسة ورجال الحي وجيرانه في محل العمل علّقوا صوره في كل مكان لأنهم لايريدون أن يفارقوا بسمته ونظرة عينيه ، رفع حيدرة هاتفه ووضعه على قلبه بعد أن قبّل صورة عمار وعاهده أن يمضي في طريق الجهاد ليلتحق بقافلة الحسين لكي يدرك الفتح الذي تنبأ به الحسين (عليه السلام) حين قال : (مَن لحق بنا استشهد ومن لم يلحق لم يدرك الفتح).

حق الرجلين

قال الإمام السجاد "عليه السلام" وهو يتحدث عن حق الرجلين (وأما حق رجليك فان لا تمشي بهما إلى ما لا يحلُ لك، ولا تجعلهما مطيتك في الطريق المستخفة بأهلها فيها، فإنها حاملتك، وسالكة بك مسلك الدين والسبق لك، ولا قوة إلا بالله...) أخبرنا القرآن الكريم بحقيقة هامة وهي أن جوارح الإنسان تتحدث يوم القيامة لتكون شاهدا عليه ومن هذا المنطلق أوصانا الإمام السجاد "عليه السلام" عن حق الرجلين فقد خلقَ الله عزوجل الرجلين لتكون لنا وسيلة للتحرك في هذه الحياة الدنيا فهي التي تحملنا وتساعدنا في كسب رزقنا وفي دراستنا وعيشنا وتنقلنا نحو أماكن الخير والإصلاح والبركة ويُحذرنا الإمام من أن نمشي بهما نحو أماكن القبح والرذيلة التي نهانا عنها الإسلام وما لا يحل لنا ، فهذه الطريق مهلكة ومدمرة لنا وفي النهاية يرى الإمام أنَّ السبق للإنسان الذي يحرز بهما الفوز والفلاح ..



وصية الإمام علي بن أبي طالب عليه السلام لولده الإمام الحسن عليه السلام

وَاعْلَمْ، أَنَّ الَّذي بيده خَزائنُ السَّموات وَالأَرض قَدْ أَذنَ لَكَ في الدُّعاء، وَتَكفَّل لَكَ بالاجابَة،أَمَرَكَ أَنْ تَسْأَلَهُ ليُعْطيكَ، وَتَسْتَرْحمَهُ ليَرْحَمَكَ، وَلَمْ يَجْعَلْ بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ مَنْ يَحْجُبُكَ عَنْهُ، وَلَمْ يُلْجئْكَ إلَى مَنْ يَشْفَعُ لَكَ إلَيْه، وَلَمْ يَمْنَعْكَ إنْ أَسَأْتَ منَ التَّوْبَة، وَلَمْ يُعاجلْكَ بالنِّقْمَة، وَلَمْ يُعَيِّرْكَ بالإنابَة، وَلَمْ يَفْضَحْكَ حَيْثُ الفَضيحَةُ بكَ أَوْلَى، وَلَمْ يُشدِّدْ عَلَيْكَ في قَبُول الإنابَة، وَلَمْ يُناقشْكَ بالجَريمَة، وَلَمْ يُؤْيسْكَ من الرَّحْمَة، بَلْ جَعَلَ نُزُوعَكَ عَن الذَّنْب حَسَنَةً، وَحَسَبَ سَيِّئَتَكَ واحدَةً، وَحَسَبَ حَسَنَتَكَ عَشْراً، وَفَتَحَ لَكَ بابَ المَتاب، فَإذا نادَيْتَهُ سَمعَ نداكَ، وَإذا ناجَيْتَهُ عَلمَ نَجْواكَ، فَأَفْضَيْتَ إلَيْه بحاجَتكَ، وَأَبْثَثْتَهُ ذاتَ نَفْسكَ، وَشَكَوْتَ إلَيْه هُمُومَكَ، وَاسْتَكْشَفْتَهُ كُرُوبَكَ، وَاسْتَعَنْتَهُ عَلَى أُمُورِكَ، وَسَأَلْتَهُ منْ خَزائن رَحْمَته ما لا يَقْدرُ عَلَى إعْطائه غَيْرُهُ، منْ زيادَة الأَعْمار، وَصحَّة الأَبْدان، وَسَعَة الأَرْزاق.

التأملات في الوصية

ان من أعظم منن الله علينا أنه سمح لنا بمناجاته في أي وقت نشاء، فبعض الحُكام والمسؤولين لا يمكنك ان تراهم أو تتحدث معهم الا بعد استحصال الموافقات وحجز المواعيد، ورب السماوات والارض يسمعنا في أي وقت، وقد تَكفَّلَ بالاجابة وربما بعض الاحيان يؤجلها لمصلحتنا فبعض الناس يطلبون أشياءً تضرهم فيقول الامام السجاد عليه السلام (فَانْ أَبْطأَ عَنّي عَتَبْتُ بجَهْلي عَلَيْكَ ، وَلَعَلَّ الَّذي اَبْطأَ عَنّي هُوَ خَيْرٌ لي لعلْمكَ بعاقبَة الاُمُور) ، والدعاء في بعض (الاماكن) أقْرب الى الاستجابة مثل (ساحات الجهاد وتحت قبة الإمام الحسين (عليه السلام) وبعض المشاهد المشرفة) كما وأن بعض (الأوقات) يكون فيها استجابة الدعاء أسرع من غيرها كوقت (السَحَر وصلاة الليل و ليلة القدر و وقت المطر والمرض) وحالات الانسان في الدعاء تختلف من وقت الى آخر فكلما كانت نفسه أكثر صفاءً وقلبه أكثرُ أخلاصاً كان الدعاء اضمن في الاستجابة، فالله سبحانه وتعالى دائم الكرم وعلينا أن نوفر عناصر الدعاء لاستجابته. وقد جعل الله مجرد الدعاء والذكر حسنة يُثيبُ عليها وجعلها عودةً إليه وتوبة من الذنوب فهو يسمع النداء ويعلم صدق القلوب ويعلم ما في النفوس من آلام، وهو المنجي من كل الهموم والملبي لكل الطلبات التي لا يقدر عليه غيره.

نصائح للتخفيف من الضغوط النفسية

يتعرض أغلبنا إلى الضغوط النفسية، سواءً في العمل أو في المنزل، وأغلب الاحيان لا نستطيع أن نخفف من هذه الضغوط بشكل ايجابي فتتراكم في داخلنا وتؤثر سلباً على النفس والجسد، وربما تؤثر على تعاملنا مع من حولنا مما يجعلنا نبدو سيئين في نظرهم، وقد تؤثر أيضاً على كفاءتنا في العمل .

وفيما يلي بعض النصائح للتخفيف من حدة الضغوط النفسية :

١- يجب أن نكون أكثر مرونة في التعامل مع الناس وأن لا نتأثر كثيراً بما يقولون أو يفعلون، فعندما يفعل شخص ما شيئاً قد يبدو سيئاً في نظرك، عليك فقط أن تلتمس له العذر فربما لم يقصد ذلك على الإطلاق.

٢- إذا حدثت مشكلة ما وشعرت فجأة بالتوتر الشديد والضغط النفسي فما عليك إلا أن تذهب إلى مكان هادئ وتوقف التفكير في المشكلة لبضع دقائق وتبدأ في التنفس العميق وتقول لنفسك أن لكل مشكلة حلاً وأنك ستتوصل إلى هذا الحل عاجلاً أو آجلاً.

٣- إن أخذ قسط من الراحة كل فترة والاستمتاع بهواياتنا المفضلة أو مقابلة صديق عزيز له تأثير بالغ على صحتنا النفسية وسعادتنا، لذا لا تتردد في ممارسة مثل هذه الهوايات.

٤- ممارسة الرياضة أمر هام، لأن مستوى الاكتئاب يقل بشكل ملحوظ عند ممارسة التمارين التي تعمل على زيادة معدل ضربات القلب مثل تمارين المشي السريع وتساعد الرياضة على تخفيف التوتر والضغط النفسي من خلال تحويل الانتباه إلى النشاط البدني.

٥- اجعل نظرتك للحياة نظرة إيجابية مليئة بالأمل والتفاؤل، وضع لنفسك أهدافاً على مستوى العمل وعلى المستوى الشخصي.

٦- ثق بالله دائماً وفي جميع أمورك ولا ترهق نفسك فيما لا تقدر عليه.

٧- عزز ثقتك بنفسك ولا تهتم لرأي الآخرين لأن ما تراه أنت في نفسك هو ما سيراه الآخرون فيك.



المشي والصحة

يحتاج الجسم إلى ممارسة تمارين رياضية مختلفة؛ ليحصل على الكثيرمن الفوائد ، ومن بين هذه الرياضات المشي الذي لا يكلف شيئاً ولا يحتاج إلى مكان معين؛ فيمكن ممارسة المشي بأي مكان وزمان، إضافةً إلى الفوائد العظيمة التي يمنحها للجسم. ويمكن ايجاز بعض فوائد المشي يومياً لجسم الانسان بما يلي :

١-المحافظة على الجسم سليماً وصحياً فقد ثبت أنّ الأشخاص الذين يمارسون المشي بشكلٍ منتظم، يتمتعون بصحة أفضل من غيرهم، كما أنّ نسبة الوفاة عندهم تكون أقل، ويكونون أقل عرضة للإصابة بكثيرٍمن الأمراض لا سيما الخطيرة منها كالسكتات الدماغيّة.

٢-فقدان الوزن الزائد حيث يساعد المشي على التخلص من السمنة والوزن الزائد، خصوصاً إذا تمت ممارسته بشكلٍ منتظم، كما يحمي الأشخاص الذين يتمتعون بجسم مثالي من التعرض للسمنة وزيادة الوزن.

٣- تقليل خطر الإصابة بالسرطان فالمشي المنتظم يومياً يحمي الجسم من الإصابة بأنواع مختلفة من السرطان.

٤-أنّ المشي لمدة لا تقل عن النصف ساعة كل يوم، يقلل من احتمالية الإصابة بمرض السكّري، لا سيما أنّه من أكثر الأمراض المزمنة انتشاراً في وقتنا الحالي.

٥- تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب ، بحيث يساعد المشي على تنشيط تدفّق الدورة الدموية في أنحاء الجسم، وبالتالي تقليل معدل الكوليسترول الضارّ، وحماية الجسم من الأمراض القلبيّة.

٦-المشي لمدة لا تقل عن خمس وأربعين دقيقة، يقوي الذاكرة، ويحسّن من قدرات الإنسان لا سيما الذهنية منها، ويرفع في المقابل من قدرات الإنسان العقلية كالقدرة على التركيز والانتباه.

٧-تخفيف الضغط والتوتر لأنّه يحفز على إفراز مادة تسمّى الأندورفين التي يحتاجها الجسم، والتي تخفف من الضغوطات النفسية كالقلق والتوتر.

مواقع التواصل ووسائل الاتصال وأثرها على الشباب



شهدت السنوات الاخيرة تطوراً كبيراً في مجال تقنيات الاتصال بفضل الامكانيات العالية المتوفرة على الشبكة العنكبوتية (الانترنيت) تزامناً مع التطور المتسارع في صناعة الهواتف الذكية والتنافس الكبير بين الشركات المصنعة لها مما جعل الاتصال بين اي شخص في العالم مع شخص اخر بعيد عنه سهلا جدا، هذا فضلاً عن مواقع التواصل الاجتماعي العالمية ك (الفيس بوك) و (تويتر) و (انستغرام) وغيرها واصبح الاقبال على هذه المواقع كبيرا جدا الى درجة أنه شغل مساحة كبيرة من ساعات النهار والليل، وكما أن لهذه التقنيات العصرية فوائد وايجابيات كثيرة فهي بذات الوقت لها سلبيات غيّرت في بنية العلاقات الاجتماعية بين افراد المجتمع فجعلت الأواصر بين افراد العائلة الواحدة أضعف لانشغال بعض أفراد الاسرة بشاغل جديد وهو التواصل مع اصدقاء في جانب اخر من جوانب هذا العالم الواسع .

ولأجل معرفة بعض جوانب هذه الظاهرة التقينا ببعض الاخوة ،فمنهم من رحب بشدة بهذا التطور في وسائل الاتصال ومنهم من كان ضد هذا التطور .

الاخ كاظم عباس (٤٤ سنة مدرس)

بدا عليه الارتياح لأن اتصاله بأقاربه في خارج العراق صار سهلا ميسورا فلا شيء صعب مع التقنيات الحديثة التي تنقل الصوت والصورة فتجعل من له اقارب او اصدقاء بعيدين عنه على اتصال دائم ..

اما الحاج علي جاسم (٥١ كاسب)

فقد كان انزعاجه واضحاً من دخول مثل هذه التطور وقد وصفه بأنه لعنة جعلت ابناءه بعيدين عنه وهو لا يكاد يراهم الا وهم مطرقو رؤوسهم على هواتفهم .

فيما قال الشاب (س. ع ١٥ سنة) ، ان لديه وقت فراغ كبير وهو لا يعرف كيف يقضي هذا الوقت لذا فهو يلجأ الى ملء فراغه بهذه الطريقة .

(محمد حاتم ١٧ سنة) ، شاب اخر قال لنا ان وسائل الاتصال فتحت له افاقا واسعة للعلم والمعرفة من خلال سهولة الوصول الى المعلومات والتعرف الى اشخاص ايجابيين والتعرف على احدث الاخبار من خلال نشرها على الصفحات العامة او الخاصة ومن زاوية اخرى

التقينا بصاحب المقهى عباس كاظم ٥٠ سنة

الذي قال ان المقاهي هذه الايام تعتمد لجذب الزبائن اليها على توفير خدمة



الانترنيت وأغلب الزبائن هم من الشباب فإذا لم نوفر مثل هذه الخدمة قل تواجد الزبائن في المقهى بشكل كبير.
أما من وجهة نظر تربوية فقد كان للمرشد التربوي احمد جبار عبد الواحد بعض النصائح التي يوجهها الى الفتيان فيقول:
اليوم غالبيتكم تقضون معظم وقتكم على الشبكات الاجتماعية كالفيس بوك وغيرها في حين ان هذه المواقع يمكن ان تكون طريقة مسلية للبقاء على تواصل مع الاصدقاء ويمكن ان تستخدم ايضا للمضايقات وهي وسيلة فعالة لتضييع ساعات كثيرة من الوقت والتقصير بجوانب حياتكم الاساسية والمهمة في بناء الشخصية فالانترنيت وما يحتويه من مواقع تواصل سلاح ذو حدين فيجب ان تكونوا حذرين في استخدامه واقترح عليكم الاتي :

•فكروا جيدا ان لا تنشروا ما لا تريدون لاهلكم او اساتذتكم او ارباب عملكم او مدربيكم ان يروه ولا تقولوا او تفعلوا ما لا يمكن ان تقولوه وجها لوجه .

•تذكروا ان الناس في الواقع قد لا يكونوا كما يبدون لكم على الانترنيت لذا لا تتسرعوا في اضافة اي شخص الى لائحة الاصدقاء .ويمكنكم استثمار الانترنيت في تطوير الذات من خلال الامور التالية :

١-اشتركوا في مواقع التنمية البشرية وتطوير الذات .

٢-ساهموا عبر الانترنيت في الاعمال الخيرية والتطوعية وقدموا مساعدتكم للاخرين بما تملكون من امكانيات سيساهم هذا في رفع مستوى تقديركم لذاتكم .

٣-تواصلوا مع الاخرين في الواقع وعبروا عن مشاعركم وافكاركم وتعلموا مهارة الاستماع والانصات .

وقد كان رأي الدكتور علي شاكر السويدي خبيرواستشاري تخصصي في التنمية البشرية :
دأب الانسان منذ زمان بعيد على الاهتمام بوسائل الاتصال التي تقربه من افراد اخرين من بني جنسه وتطور الامر عبر الحقب التاريخية الى ان وصل الامر الى التطور الذي نشهده الان وقد لعبت وسائل الاتصال دورا اساسيا في الجوانب الاعلامية والثقافية لبني البشر حتى بات ارباب السلطة يتحكمون بها تبعا لما يخدم مصالحهم ، وقد مرّ العراق بسلسلة من الحروب جعلته منقطعا بشكل تام تقريبا عن العالم المحيط به مما جعله يقبل اقبالا كبيرا على وسائل الاتصال المختلفة ليعوض الحرمان والانقطاع بعد أن سقط النظام الاستبدادي الحاكم في العراق في العام ٢٠٠٣ ، أما بالنسبة لاستخدام وسائل الاتصال الحديثة فهي تتبع تربية الفرد وسلوكه ضمن مجتمعه فكما يكون الانسان في بيته يكون في الاماكن الاخرى ، أما من وجهة نظر علم التنمية البشرية فأن هذا العلم يعمل على ايجاد الحلول والنظريات ليُخرج الانسان مواهبه وقدراته بشكل افضل وهو وسيلة لكي يفجر الشاب طاقاته وقد تكون مواقع التواصل الاجتماعي أحدى الاسباب التي من خلالها يصل الشاب الى البرامج التنموية المناسبة لتطلعاته مع الاخذ بنظر الاعتبار ان لهذه الوسيلة سلبياتها كما لها ايجابياتها ،فينبغي ان يراعي الشاب الاستخدام الامثل لتلك الوسائل الحديثة ولا ينجرف في أمور جانبية تستهلك وقته وتستنزف طاقاته فيما لا ينفع .

الطريق نحو النجاح

لتحقيق النجاح في اي مجال

اذا كنت تريد تحقيق نجاح ما سواء على المستوى الدراسي أو كنت تبحث عن عمل أو حتى تخفيف وزنك او اصلاح علاقتك مع عائلتك عليك ان تتبع قواعد معينة للوصول الى غايتك ، واليك بعض القواعد التي وضعها بعض المختصين لتساعدك على تحقيق النجاح :-

اولا : الرؤية : لابد من وجود رؤية واضحة تكون حافزا للسير باتجاه هدف معين فالنجاح لايمكن الوصول إليه مالم تشعر وتتخيل نفسك بالوضع الذي ستكون عليه.

ثانيا : الاستراتيجية : من اساسيات النجاح وضع استراتيجية وهو ان تعلم ما الذي يجب فعله ؟ومتى يجب فعله ؟ وكتابة كل الخطوات التي تسير عليها ومحاولة بذل الجهد لتطبيق الخطوات المرسومة بشكل جيد.

ثالثا : الرغبة :عليك ان تشعر وتعيش هدفك وان تستمتع برحلتك اليه.

رابعا : الواقع يجب ان يكون الهدف واقعيا ليس مستحيلا ولا خياليا ، وحتى مع الخيال لابد ان يكون التفكير بواقعية حيث تكون الاحلام ممكنة التحقيق.

خامسا : المرونة : اذا حصل انحراف في تنفيذ خطتك التي وضعتها عليك تغيير بعض التفاصيل ويجب ان تكون متقبلاً للنتائج السلبية التي قد تواجهك وان تكون مرنا في التعامل معها لوضع التعديلات المناسبة لها .

سادسا : المغامرة : كن مستعدا للمغامرة فبعض الاهداف لايمكن الوصول اليها بسهولة واعلم ان الخطوات الجريئة هي التي تصنع النجاح.

سابعا : الاولويات: لابد أن تراعى الاولويات وأن تقدم ماهو اهم على ما هو مهم وأن تستفيد من الوقت اقصى استفادة لكي تصل الى هدفك في أقصر وقت .

ثامنا : التحرك: ابدأ من الان في كتابة خطواتك ولا تؤجل ذلك الى الغد فالنجاح يحتاج الى المبادرة.



قصة : علي الخباز

ماهو السر الذي يجعلني اقف مذهولا عند مشهد امرأة تأخذ اطفالها الى المدرسة كل يوم؟ وما الغريب في ذلك كي افكر في البحث عن خفايا انا متيقن انها تنطوي على سر ما ؟ لكن ما هو ؟ لا أدري ... امرأة ثلاثينية لها ثلاثة اولاد تصطحبهم الى المدرسة خشية اذى الاطفال.. وما الغريب في ذلك؟ صحيح ان الشارع طويل والمسافة مؤذية لكن ليس غريبا على اي امرأة عراقية تعيش في كربلاء ان تفعلها.. وما الغريب في ألفة (ام هاشم) مع اطفالها وحنانها، والسؤال الدائم عن مستواهم الدراسي والاعتناء بنظافتهم وكل هذا ليس غريبا.. لابد ان هناك سرا خفيا فأنا متيقن من فراستي التي لا تخيب، استوقفتها ذات يوم: اختي العزيزة اود ان اكتب عنك موضوعا؟ فأجابتني مبتسمة مندهشة : وما المناسبة؟ قلت: لكونك أمًا مثالية...

نظرت إليّ وفجأة راحت تبكي بمرارة. قلت: انا آسف سيدتي إن سببت لك حرجا ما... حياؤها يجعلها غير قادرة على الكلام.

ثم سمعتها تقول: ليس لدي اولاد!! انهم ليسوا اولادي انهم ايتام ماتت امهم قبل ثلاث سنوات.. انا زوجة ابيهم، صدقني هؤلاء الايتام هم دنيتي وحياتي، وهم كل ما املك من دنياي.

لقد رفضت في البدء الزواج من ابيهم لأني لا اريد ان اكون زوجة اب مهما تعمل لاولاد زوجها تبقى في نظر الناس (زوجة اب) لكن أمي اهدت لي هدية جميلة غيّرت رأي وموقفي واعادت التوازن لروحي وجعلتني اسير على هديها في كل دقائق حياتي، واحببت الاولاد ولم اشعر يوما أني (زوجة اب) بل انا امهم حقا.

سألتها: وما هي الهدية؟ بكت حينها وقالت: كانت عبارة عن كتاب يحكي قصة حياة مولاتي أم البنين عليها السلام...

علينا أن نملك وعياً قانونياً في مختلف مجالات الحياة لنكون جيلاً قادراً على التغيير



يهدف قانون الصحة العامة العراقي ومهام المؤسسات الصحية

الى خلق مواطن يتمتع باللياقة الكاملة ، بدنياً و عقلياً واجتماعياً ليكون فاعلاً في المجتمع ومتفاعلاً معه،

الاهداف العامة

المادة ١

اللياقة الصحية الكاملة، بدنيا وعقليا واجتماعيا، حق يكفله المجتمع لكل مواطن وعلى الدولة أن توفر مستلزمات التمتع به لتمكنه من المشاركة في بناء المجتمع وتطويره .

المادة ٢

تقع على اجهزة وزارة الصحة مسؤولية تنظيم العمل في القطاع الصحي واتخاذ الاجراءات اللازمة لانجاز مهامها كاملة وهي مسؤولية على وجه التخصص عن:

اولا - اعداد خطة دقيقة وتوفير المستلزمات المادية والبشرية لانجازها لضمان تقديم الخدمات الصحية المتكاملة .

ثانيا - الاستخدام الامثل لقوى العاملين في القطاع الصحي والابقاء على العدد الضروري وبالمستوى اللازم لانجاز الخطة الصحية لكل مؤسسة، والاهتمام بتدريبهم وتجديد معلوماتهم وضمان ثبات ملاكهم في مواقع عملهم والاستفادة من احدث المنجزات العلمية والتكنولوجية .

المادة ٣

العمل مع الجهات الاخرى ذات العلاقة على تهيئة مواطن صحيح جسميا وعقليا واجتماعيا خال من الامراض والعاهات معتمدة الخدمات الصحية الوقائية اساسا ومرتكزا لخططها وذلك بالوسائل التالية :

١ - تأسيس وإدارة المؤسسات والمراكز الصحية وتطويرها في جميع انحاء القطر والمساهمة في رفع المستوى الصحي للأقطار العربية الاخرى .

٢ - مكافحة الامراض الانتقالية ومراقبتها .

٣ - العناية بصحة الاسرة ورعاية الامومة والطفولة والشيخوخة .

٤ - العناية بالصحة المدرسية .

٥ - العناية بصحة العاملين في المعامل والمصانع والمحلات العامة ورفع المستوى الصحي لهم وحمايتهم من اخطار المهنة وامراض وحوادث العمل .

٦ - حماية وتحسين البيئة وتطويرها والحفاظ على مقوماتها والعمل على منع تلوثها.

٧ - غرس التربية الصحية ونشر الوعي الصحي والبيئي بكافة الوسائل .

حاوره : احمد الخالدي

لقاء العدد

الباحث محسن حسنين السندي

أصغر باحث في التاريخ الحديث



الموهبة لا تقاس بكم يبلغ عمر الانسان فأحيانا نجد اشخاصا لم يشبعوا من العاب صباهم يفعلون ما لايفعله الناضجون ، مثل هؤلاء الاشخاص قلما تجدهم في اماكن اللهو والراحة لأنهم أتعبوا انفسهم لبلوغ غاية من الغايات ، ولتحقيق هدف من الاهداف قد يكون غفل عنه من هم أكبر منهم سناً ، ومن أولئك الموهوبين السيد محسن حسنين السندي

أصغر باحث في التاريخ الحديث..

ولد السيد محسن السندي في سوريا وانتقل مع عائلته الى موطنه الاصلي العراق وظهرت عنده بوادر النبوغ مبكرا حيث أهتم بدراسة التاريخ في عمر ٩ سنوات وبدأ بالتأليف وهو في سن ١٢ سنة ولا يزال، وقد بلغ السادسة عشرة من عمره مستمرا في كتابة سلسلته التاريخية الاولى ومن المؤمل ان يدخل في موسوعة غينيس كأصغر باحث في التاريخ ، وهو مشغول الان في كتابة بحث عن التاريخ الاسلامي في فترة سيطرة الدولة العثمانية ..

التقيناه ليحدثنا عن موهبته فسألناه عن بداياته فكان هذا الحوار.

مجلة حيدرة : كم كتاباً قرأت لتصل الى مادة بحثك ؟

عندما كنا في سوريا كان لدى جدي مكتبة كبيرة فضلاً عن المنتديات الادبية في العاصمة دمشق، فكنت اذهب الى هذه المكتبات لأقرأ فيها وحين رجعنا الى كربلاء المقدسة ساعدني الاستاذ سعيد رشيد زميزم حيث قدم لي الكثير من الكتب التاريخية فضلاً عن بعض المواقع المشهورة على الانترنيت كموسوعة ويكيبيديا فضلاً عن المواقع التركية المتخصصة بالتاريخ ..

مجلة حيدرة : ماهي مشاريعك المستقبلية بعد انهائك لبحثك الحالي ؟

بعد ان انهي سلسلة تاريخ الدولة العثمانية أن شاء الله ستكون السلسلة الثانية عن تاريخ العراق الحديث .







والدي لا يهتم بي

السلام عليكم

انا (م. ع. ج) عمري ١٧ سنة مشكلتي هي ان والدي لا يهتم بي فهو طول الوقت خارج المنزل ولا يعير اي اهتمام لنا نحن اولاده وكلما اخبرته بأنني حصلت على درجات عالية في المدرسة أو أنجزت عملاً مهما قال لي نعم وأدار وجهه عني وكأن هذا الجهد الذي أبذله وهذا التفوق الذي أسعى للحصول عليه لا يعنيه وبسبب ذلك بدأ الاحباط يتسلل الى نفسي وبدأت أهمل واجباتي المدرسية وتراجع مستواي علماً أني كنت من الطلاب المتفوقين والمتميزين في صفي ، وهذا التجاهل من قبل والدي جعلني أشعر أننا لاقيمة لنا عنده وأننا عبئ على كاهله يسعى جاهداً للعمل على توفير المعيشة، ومنذ فترة قصيرة بدأت أفكر في أن أبحث لي عن عمل لكي لا يكون لوالدي علي منة ولا يعيرني بما صرفه علي.. أرجوكم ساعدوني وأخبروني ماذا أفعل وأنا على ابواب نهاية السنة الدراسية وهل ما أقوم به صحيح ؟

عليكم السلام ورحمة الله وبركاته ..

عزيزي (م.ع.ج) من قال لك ان اباك لايهتم بك ؟ فليس هناك اب لا يحب ابناءه المشكلة ان ما قد تراه انت عدم اهتمام من قبل والدك يراه هو مسألة عادية الفرق في كيفية النظر الى الموضوع فعدم التعبير عن الحب لا يعني (عدم وجوده) فأباك يحبك ولكنه لا يعبر لك عن حبه بسبب الخجل أحياناً فالكثير منّا يخجلون من التعبير عن حبهم (وأنت أسأل نفسك هل عبّرت لوالدك أو والدتك أو أخوتك عن حبّك لهم أم أنك تخجل أيضاً) مع أن النبي الأكرم صلّى الله عليه و آله يقول : «إذا أَحَبَّ أَحَدُكُم صاحِبَهُ أو أخاهُ فَليُعلِمهُ بذلك»، هذا من جانب، ومن جانب اخر برّ الوالدين واجب شرعي ولا بد من الالتزام به فالوالدان يسعيان دائما لتوفير الراحة لابنائهم فلابد أن تبر بوالدك ولا تشعره انه مقصر معك فهو يكد ويتعب ويضحي براحته من اجل اسعادك انت وإخوتك، اما موضوع الدراسة والاجتهاد فيها فهذا موضوع اخر فهو يتعلق بمستقبلك انت لا بمستقبل والدك وأنت المستفيد الاكبر من تفوقك ونجاحك فلا تربط عدم اهتمام والدك بك بدراستك فتخسر الجانبين معاً ، أعد التفكير جيداً بالتزامك واجتهادك في التحصيل الدراسي لتنفع نفسك وتدخل السرور على قلب والديك وأجعل لك هدفاً تسعى لتحقيقه مهما كانت الظروف حتى لا تندم على هذه الفرصة التي منحها لك الله سبحانه وتعالى، وأبدأ من الان لتستعيد مستواك الدراسي مثلما كان وعليك بالصبر والاجتهاد والتوكل على الله وستحقق ان شاء الله كل ما تتمناه.

الكولف
Golf

هي رياضة تُمارس في الهواء الطلق على مساحات كبيرة من العشب تتخللها المرتفعات والحفر الضيقة والمجاري المائية المختلفة ويتراوح طول ملعب الجولف بين ٣ و ٧ كيلومترات حسب عدد الحفر التي فيه والتي يبلغ عددها بين ٩ و ١٨ حفرة ويجب إدخال كرة بيضاء صغيرة فيها بواسطة عصا تسمى ميجارا ..

يعود تاريخ هذه اللعبة إلى عهد الرومان الذين حكموا بعض أجزاء انجلترا واسكتلندا من سنة ٤٣ م وقد تأسس أول نادٍ للجولف وهو "اندرو" في مدينة أدنبره في اسكتلندا سنة ١٧٤٤ م حيث وضع النادي لأول مرة القواعد الخاصة باللعبة وبعدها انتشرت اللعبة في أوروبا والعالم أجمع .

هناك أربع بطولات كبرى هامة في العالم ، وتسمى بطولة (الميجور) لا يشارك فيها إلا المحترفون والمضرب مصنوع في العادة من الخشب أو الحديد وتُصنع كرة الغولف من المطاط وتسمى كرة (الصولجان)، يوضع في داخلها مادة سائلة ويفوز بالمباراة اللاعب الذي يدخل الكرة الحفرة بأقل عدد من الضربات ، فإذا تعادل لاعبان في البطولة يلعبان على ادخال الكرة في حفرتين حتى يفوز أحدهما .

اعداد : لبيب السعدي

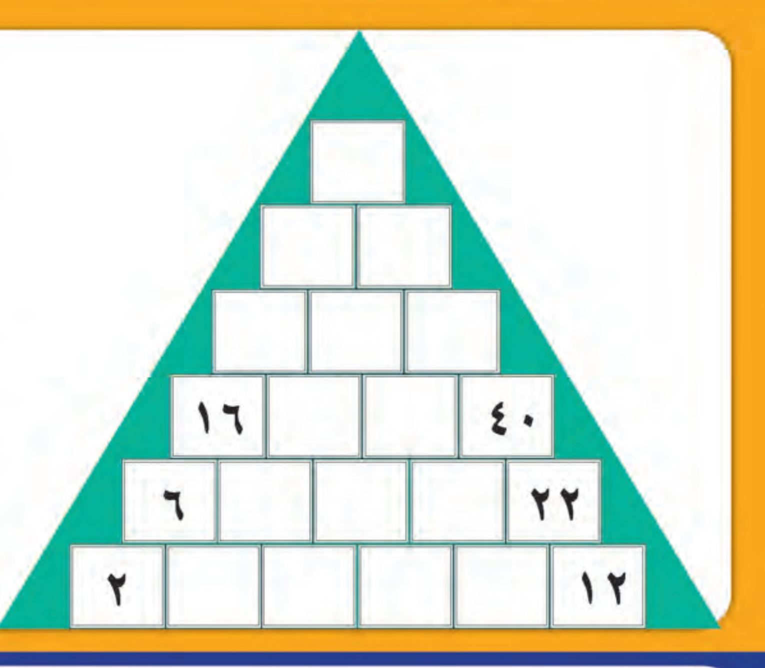
رياضة فكرية

فكر مع الاعداد

	١٢		٤٠
	٢٠		٥٢
	١٦		٥٢
٤٨	٤٨	٤٨	

ضع الاعداد من (١٢-٢٠) في المربعات الموجودة دون تكرار اي عدد بحيث يكون مجموع كل صف عمود او افقي مساوياً للمجموع في اسفل ويمين الجدول

هرم الارقام



ضع العدد المفقود في المربع الابيض بحيث يكون العدد الموجود في اي مربع يساوي حاصل جمع العددين الواقعين في المربعين اللذين يقعان أسفله

عود الثقاب

انقل عود ثقاب واحداً فقط الى المكان المناسب لكي تصبح العملية الحسابية صحيحة.





جمعية كشافة الكفيل

تستعد

لإطلاق برنامجها الصيفي فلا تفوتكم المشاركة

لمزيد من المعلومات الاتصال على الأرقام التالية :

٠٧٨٣٢٣٠٧٧٤٠__٠٧٦٠٢٣٢٦٦٩٠